

Le travail de nuit

Formation
ANFH

Travailler de nuit est souvent un choix que les professionnels expliquent par la qualité de la relation aux usagers, la diversité du travail à effectuer, la liberté d'initiative et d'autonomie, ou encore par la solidarité et l'esprit de convivialité au sein de l'équipe de nuit. Cependant, les conditions et exigences spécifiques du travail de nuit rendent ces professionnels vulnérables à l'épuisement et peuvent avoir des conséquences néfastes sur la santé et l'équilibre psychologique. Cela peut également impacter la qualité et la cohérence de la prise en charge des usagers. Cette formation a pour but de permettre aux travailleurs de nuit de se préserver des impacts sur leur santé et de mieux prendre en compte les besoins des usagers, tout en assurant une bonne coordination avec les équipes de jour.

Objectifs

- Identifier les spécificités du travail de nuit.
- Comprendre les conséquences physiologiques du travail de nuit et ses impacts sur la santé des professionnels.
- Identifier des règles d'hygiène de vie adaptées pour préserver son capital santé.
- Prendre conscience de sa responsabilité durant le travail de nuit.
- Adapter ses comportements aux besoins des usagers la nuit.
- Contribuer à une meilleure communication et complémentarité entre les équipes de jour et de nuit.

Public & Prérequis	Durée conseillée	Intervenants
Personnel des établissements sanitaires, médico-sociaux ou sociaux exerçant la nuit. - Aucun prérequis	3 jours	Psychologue ou cadre supérieur de santé

Eléments de contenu

Le cadre juridique du travail de nuit

Les spécificités du travail de nuit :

- Les conséquences du travail de nuit sur la santé du professionnel

Préservation et entretien de son capital santé :

- Bon hygiène de sommeil et intérêt des siestes
- Gestion de son alimentation pour rester vigilant ou mieux dormir
- Gestion du stress
- Suivi médical adapté
- Equilibre vie privée/ vie professionnelle

Bienveillance des usagers et travail de nuit :

- L'importance du coucher, gestion du bruit et de la lumière pour préserver le sommeil des patients/résidents, sécurité des personnes hébergées la nuit, veiller au confort et au bien-être des usagers par des soins adaptés, Rassurer l'usager et veiller à son bien-être psychique, gestion des situations relationnelles vécues comme difficiles.
- La nécessaire continuité de la prise en charge des usagers et les moyens de favoriser la communication et la cohérence entre les équipes de jour et de nuit

De l'intérêt d'un plan de prévention des risques sur le travail de nuit:

Actions de prévention primaire, secondaire et tertiaire

Actions à titre personnel et/ ou collectif d'amélioration de la qualité du travail de nuit

Techniques & Outils pédagogiques

- Apports cognitifs synthétiques appuyés par diaporama.
- Diagnostic personnalisé sur votre style de sommeil
- Etudes de menus adaptés à votre travail de nuit
- Exercices pratiques (alimentation, gestion du stress, sommeil, communication).
- Analyse de pratiques et partage d'expérience.
- Études de situations concrètes à partir de cas rapportés par les participants et le formateur.

Les + de la formation

- L'essentiel à retenir vous est fléché au moyen d'une carte mentale et d'une liste de messages clés.
- Bénéficiez d'un accès pendant 4 ans à un mur web de ressources très complet (diaporama, vidéos, outils, référentiels, publications, ...) et mis à jour régulièrement.

Formation pratique et interactive, avec une attention particulière portée à la gestion de la santé des professionnels de nuit. Cette formation permet également de renforcer la coordination et la cohérence entre les équipes de jour et de nuit, garantissant une prise en charge optimale des usagers.

Tarif

[Nous consulter](#)